

# Bio Naturreis 1 kg

## Vollwertiger Naturreis mit kräftigem Biss: Der Bio Naturreis der Heimatsmühle.

Enthält alle wertvollen Bestandteile des Korns und eignet sich als Risotto mit Gemüse oder Fleisch, aber auch als Beilage in Bratlingen, Suppen und Eintöpfe.

Der Reis stammt aus ökologischer Landwirtschaft.

**Zubereitung:** 250 g Naturreis mit ca. 600 ml Wasser und etwas Salz aufkochen und umrühren. Deckel verschließen, 45 Minuten kochen. Von der Kochstelle nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Kochzeit verkürzt sich auf 20 Minuten nach 2 Stunden einweichen.

[Zum Produkt](#)

### Nährwerte

#### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1491 kj
Brennwert kcal	352 kcal
Fett	2,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	74,1 g
davon Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß	7,8 g
Salz	0,03 g

### Sonstige Angaben

Bio-Kontrollstelle	DE-ÖKO-001
--------------------	------------

Aufbewahrungs- und  
Verwendungshinweis

Kühl und trocken lagern.

### Zusätzliche Informationen

Zutaten:

Langkorn-Naturreis\* ungeschält.

\*Zutaten aus ökol. Landbau.

Kann Spuren von Gluten, Schalenfrüchten, Milcherzeugnissen, Soja und Sesam enthalten.